



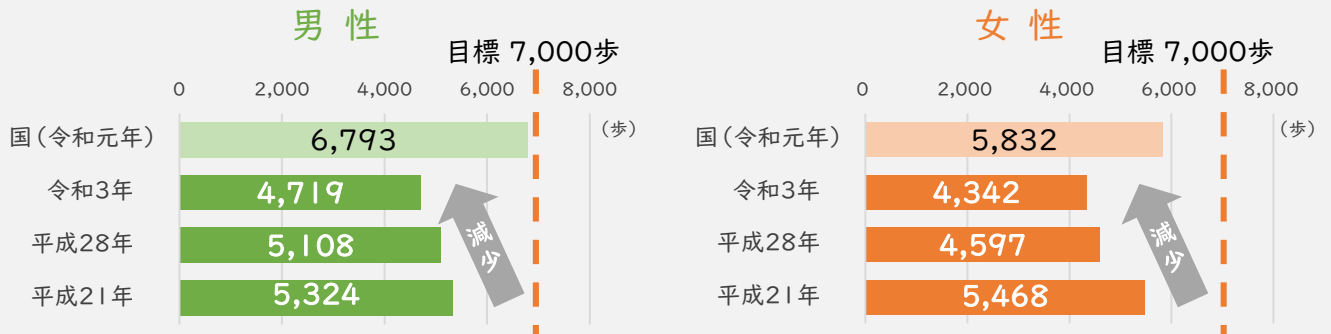
あと、10分 歩きませんか？

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか!?



働き世代、止まらない歩数減少

仙台市民 20~60歳代の1日あたりの歩数



令和元年度 国民健康・栄養調査(厚生労働省)、令和3年度 仙台市民の健康意識等に関する調査

+10 (プラス・テン) から始めよう! 今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください!

仙台市の取り組み

日常生活の中で活動量を増やす取り組みの1つとして、階段の活用を促すメッセージを表示しています。

【設置例】

仙台市役所本庁舎(1階~8階)の階段

- ▶ 段数、健康に関するメッセージ等を表示



仙台市営地下鉄 勾当台公園駅

- ▶ 段数、消費エネルギーを表示



階段利用以外にも、ライフスタイルにあわせて日常生活の中で体を動かそう!



1駅分歩く



自転車

家事



ストレッチ



遊び

DATE BIKE (ダテバイク) も活用してネ!